

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №16»
/ГЕРАСИМОВА М. В./

МЕНЮ

17 апреля 2026 г.

Сад

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	210	7,04	7,29	32,39	224,39	0,73
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	200/8	4,06	4,36	13,76	111,59	0,73
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,99	9,01	20,23	174,10	0,00
Итого			468	14,09	20,66	66,38	510,08	1,46
II Завтрак								
2012	399	СОК	104	0,50	0,10	10,19	43,42	0,83
Итого			104	0,50	0,10	10,19	43,42	0,83
Обед								
2012		САЛАТ СВЕТОФОР	40	0,53	2,92	1,94	36,59	25,05
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,63	5,03	10,11	104,48	4,95
2012	251	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	170	10,83	6,62	2,09	111,51	0,19
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,06	0,01	9,86	40,80	1,02
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,29	0,44	21,08	101,43	0,00
Итого			660	19,34	15,02	45,08	394,81	31,21
Полдник								
2008	451	БУЛОЧКА ЛИМОННАЯ	70	4,35	6,75	26,29	183,56	0,30
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,96	28,17	0,02
Итого			270	4,43	6,75	33,25	211,73	0,32
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	165	3,27	7,02	19,44	155,24	11,15
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,94	1,14	20,15	102,70	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02
Итого			404	6,29	8,16	46,53	285,99	11,17
Всего				44,65	50,69	201,43	1 446,03	44,99